



CYBERBULLYING

SOCIAL PSYCHOLOGY SERIES

Edisi
35

Let's make the internet bully free



Dasar ***@

Fake banget

Jelek amat sih

I hate you

Ok jelas

Just give up



Halo Pembaca PsyMagz!

PsyMagz telah hadir lagi dengan tema baru pada edisi 35, yaitu Cyberbullying! Terbitnya *PsyMagz* 35 tidak terlepas dari berkat Tuhan Yang Maha Esa, dukungan Fakultas Psikologi dan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sendiri, serta kerja keras panitia *PsyMagz* tahun ini. Tunggu apa lagi? Segera balik halamannya dan selamat membaca!"

SUSUNAN REDAKSI

Dosen Pelindung

Agnes Maria Sumargi, Grad.Dip.Ed.,
M.Psych., Ph.D.

Dosen Pendamping

Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog

Ketua LPMF

Fernando Novaliano

Wakil Ketua LPMF

Georgius Felix

Evaluasi Program

Hagai Julian

Pimpinan Redaksi

Shinta Maria M.

Sekretaris

Ivena Megale

TABLE OF CONTENT

Research Team

Grace Septia
Maria Lorensia L.
Maria Gheasinta
Isabela Liman D.

Editor

Denise Gunardi
Dita Lavienda
Rhetice Janice T.

Wartawan

Pricilia Imanuella D.
Elizabeth Rani
Grace Sharon

Layouter

Renaldy Sutedjo
Amanda Amenuella
Carla Christanti C.

Fotografer

Ni Luh Septiany
Andrey Akira A.

2

QUOTES

Segenggam Asa

3

FOCUSLOGY

What is Cyberbullying ?

5

**THE IMPACT OF
CYBERBULLYING**

7

PSYCHALLENGE

Preparing Gen Z to Digital
Campus in New Normal

9

ABDIMAS

Games Changing: The Rhusty
Time

11

POPCORN TIME

Nonton yuk: The Social
Dilemma

13

POINT OF VIEW

Toxic Netizen ?

15

DIES NATALIS

Love Story

17

3W

We Love, We Share, We Give
Our Aspiration

19

KEPO 1

Nanti Kita Cerita Tentang
Ormawaku Hari Ini

21

**FLASHBACK
TIME**

Kangen gak nih ?

23

TIPS N TRICK

Ways to avoid

TOYOTA

Berbagi



Bersama membangun Indonesia

QUOTES

Sengenggam Asa

DARI KAMI UNTUK KALIAN

Gak masalah... beberapa kali kalah beberapa kali mengalah sampai tiba satu waktu, untuk bangun dan melawan setidaknya.. bertahan

- NKCTHI -

Beauty is how you feel inside, and it reflects in your eyes. It is not something physical.

- Sophia Loren -

Becareful with your words. Once they are said, they can only be forgiven not forgotten.

Don't give up your past the power to define your future

I'm proud of the progress you're making, no matter how small :)

Sometimes being selfish in order to get happiness isn't wrong

- Nam Ju Ri -

Kenapa kamu harus menyerah akan hidup jika Tuhan saja belum

Setiap peristiwa bisa disikapi dengan bijaksana dan setiap luka yang membekas bisa disembuhkan

You are what you do, not what you say you'll do

if you fell down yesterday, stand up today

- H. G. Wells -

Do what you want to do and just enjoy it

- My Treasure Lyrics -

Tidak mungkin menjadi sempurna, tetapi mungkin untuk melakukan yang terbaik.

Jadilah orang malas, yang malas ribut, malas debat, malas ikut campur urusan orang lain

Hidup tak melulu soal berjuang, terkadang kita perlu berhenti sejenak dan menghela napas. Melihat dan merenungkan oa yang sudah kita lewati tuk memperbaiki diri ketika sudah kembali berjalan lagi

- SC -

How you feel right now is NOT how you will feel forever. If you're going through tough times. HOLD ON because they will pass.

Be strong but not rude, be kind but not weak. Be bold but don't bully, be humble but not shy, be proud but not arrogant.

- Jim Rohn -

Your mind is like water. When it is agitated it becomes difficult to see, but when you let it settle; the answer becomes clear.

- Oogway, Kung Fu Panda -

Spread love everywhere you go. Let no one ever come to you without leaving happier

- Mother Teresa -

Mungkin kiranya memang benar, yang kita syukuri bukan terletak pada hasilnya. Tapi bagaimana kita menjalani proses perjuangannya dan bahagia dengan kenangan yang tercipta saat melakukannya

FOCUSLOGY ?

What is Cyberbullying

Hai sobat *PsyMagz*! Kalian pada tahu *nggak sih* cyberbullying itu apa? Jadi *guys*, menurut Safaria pada tahun 2016, *Cyberbullying* didefinisikan sebagai sebuah perilaku agresif yang dilakukan dengan sengaja mengancam, melecehkan, mengintimidasi atau mengejek seseorang; menempatkan seseorang dalam ketakutan yang wajar akan bahaya; mengungkapkan informasi pribadi yang sensitif tentang orang lain tanpa izinnya; membobol akun orang lain dan/atau mengambil identitas orang lain untuk merusak reputasi atau persahabatan orang itu.

Banyak yang menganggap *cyberbullying* memiliki konsekuensi yang lebih serius daripada *bullying* pada umumnya. Dalam sebuah penelitian besar terhadap 20.406 siswa sekolah menengah di Amerika, siswa yang mengalami *cyberbullying* 3,4 kali lebih mungkin melakukan percobaan bunuh diri dibandingkan dengan remaja yang mengalami *bullying* hanya 1,6 kali lebih mungkin melakukan percobaan bunuh diri. Sedangkan di Indonesia sendiri, berdasarkan penelitian Safaria (2016) ditemukan sekitar 80% dari 102 responden yang merupakan anak sekolah menengah pertama pernah mengalami *cyberbullying*.

Cyberbullying ini dapat terjadi kapan saja dan tingkat keparahannya akan menjadi lebih besar ketika banyak orang yang melihat serta membagikannya.



Nah sobat *PsyMagz*, ternyata *cyberbullying* ini terbagi menjadi beberapa jenis lho, yuk kita simak!

1. **Flaming (terbakar):** yaitu mengirimkan pesan teks yang isinya merupakan kata-kata yang penuh amarah dan frontal.
2. **Cyberstalking:** yakni mengganggu dan mencemarkan nama baik seseorang secara intens sehingga membuat ketakutan besar pada orang tersebut.
3. **Impersonation (peniruan):** yaitu berpura-pura menjadi orang lain dan mengirimkan pesan-pesan atau status yang tidak baik.
4. **Exclusion (pengeluaran):** yaitu secara sengaja dan kejam mengeluarkan seseorang dari grup online.
5. **Harassment (gangguan):** pesan-pesan yang berisi gangguan pada email, sms, maupun pesan teks di jejaring sosial dilakukan secara terus menerus dengan mengirimkan spam, gambar tak senonoh, dan pesan berupa ancaman.

6. **Denigration (pencemaran nama baik):** yaitu proses mengumbar keburukan seseorang di internet dengan maksud merusak reputasi dan nama baik orang tersebut.

7. **Outing & Trickery:** *Outing* berarti menyebarkan rahasia orang lain, atau foto-foto pribadi orang lain, sedangkan *trickery* (tipu daya) artinya membujuk seseorang dengan tipu daya agar mendapatkan rahasia atau foto pribadi orang tersebut.

Selain itu *cyberbullying* yang terjadi di masyarakat ini disebabkan beberapa faktor *loh*, ada beberapa faktor *loh* yang mempengaruhi *cyberbullying* pada remaja, antara lain:



Bullying tradisional

Perilaku *bullying* yang dialami individu sehari-hari berpotensi besar bagi individu untuk menjadi pelaku *cyberbullying*. Beran dan Li (2007) mengatakan individu yang mengalami *bullying* dilingkungkannya akan cenderung melakukan *cyberbullying*. Hal ini dilakukannya sebagai bentuk balas dendam terhadap orang yang membullynya dengan tujuan melampiaskan perasaannya karena telah di-bully.

Karakteristik kepribadian

Menurut Camodeca dan Goosens (2005) karakteristik yang dimiliki oleh pelaku *cyberbullying* adalah memiliki kepribadian yang dominan dan senang melakukan kekerasan, cenderung temperamental, impulsive, mudah frustrasi, dan terlihat kuat dan menunjukkan sedikit rasa empati atau belas kasihan kepada mereka yang menjadi korban *bully*.

Peran interaksi orang tua

Menurut penelitian Akbar pada tahun 2015, ditemukan bahwa pola asuh orang tua berhubungan dengan perilaku *cyberbullying* pada anak. Anak-anak yang dibesarkan dengan pola asuh otoriter dan permisif memiliki kecenderungan untuk menjadi pelaku *cyberbullying*. Hal ini terjadi karena anak yang dibesarkan dengan pola asuh otoriter kurang merasakan perhatian dari orangtuanya sehingga berusaha mencari perhatian ditempat lain, salah satunya adalah di dunia maya dengan melakukan *cyberbullying*. Sedangkan anak yang dibesarkan dengan pola asuh permisif kurang mendapatkan pengawasan dari orangtuanya sehingga perilakunya pun cenderung tidak terkontrol dan kemudian dapat memunculkan perilaku-perilaku yang merugikan orang lain, seperti *cyberbullying*.

Sumber

- Akbar, EY. (2015) . Pengaruh Self-Esteem dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perilaku Cyberbullying Siswa MAN 1 Tangerang. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Beran, T., & Li, Q. (2008). The Relationship between Cyberbullying and School Bullying. *The Journal of Student Wellbeing*, 1(2), 16. <https://doi.org/10.21913/JSW.v1i2.172>
- Camodeca, M. & Goosens, FA. (2005). Aggression, social cognitions, anger and sadness in bullies and victims. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46, (2), 186-197. doi:10.1111/j.1469-7610.2004.00347.x
- Field, Tiffany. (2018). *Cyberbullying: A narrative review*. Texas: Heighen Science Publications Corporation.
- Safaria, T. (2016). Prevalence and Impact of Cyberbullying in a Sample of Indonesian Junior High School Students. *Turkish Online Journal of Educational Technology*.
- Satalina, D. (2014). Kecenderungan perilaku cyberbullying ditinjau dari tipe kepribadian ekstrovert dan introvert. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2.(2).
- Smith, Peter K. dkk. (2008). Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4).

The Impact of Cyberbullying

Hai pembaca *PsyMagz*! Gimana nih, udah baca artikel sebelumnya tentang jenis, faktor, dan apa sih *Cyberbullying* itu? Kalau belum, baca dulu *yuk*. Tentunya buat kalian yang sudah baca artikel sebelumnya sudah tidak asing lagi dengan kata '*cyberbullying*'. Nah, kalian *tau gak sih?* *Cyberbullying* ini bisa berdampak sangat buruk bagi korban dan juga pelakunya loh... Kira-kira dampak buruk apa saja *sih* yang bisa dialami korban *cyberbullying*? Kita simak satu-persatu *yuk guys*!

1. **Fisik:** korban mengalami sakit kepala, sakit perut, gangguan tidur, kelelahan, sakit punggung, kehilangan nafsu makan dan masalah pencernaan.
2. **Psikologis dan Emosional:** korban merasakan takut, perasaan teror, kecemasan, penderitaan, kesedihan, stres dan gejala depresi hingga memunculkan keinginan dan pemikiran untuk bunuh diri.
3. **Sekolah terkait:** korban kurang termotivasi untuk ke sekolah dan penurunannya tingkat konsentrasi atau nilai akademik.
4. **Psikososial:** korban memiliki perasaan isolasi dan kesendirian, pengucilan dan bahkan penolakan sosial.

Nah teman-teman, dampak negatif dari perilaku *cyberbullying* ini dapat mempengaruhi aspek kehidupan korban, baik dari sisi psikologis, fisik maupun sosial dan akan terus mempengaruhi perkembangan selanjutnya lho. Sebagai contoh apabila seseorang mengalami *cyberbullying* pada masa remaja, maka perkembangan masa dewasanya dapat terpengaruh. Kemudian dampak apa *sih* yang dialami pelakunya?

Menurut hasil penelitian Afrianzi Z, dkk (2018) yang dilakukan kepada 28 siswa SMP dampak *cyberbullying* bagi pelaku berupa; di jauhi teman dengan persentase 74% bahkan memiliki potensi dikeluarkan dari sekolah dengan dengan persentase 69%. Selain itu, pelaku *cyberbullying* juga berpotensi melanggar UU ITE yang mampu menjadi dampak berat bagi pelaku *cyberbullying*. *Cyberbullying* di Indonesia telah diatur dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 Tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE).

1. Pasal 27 ayat (3) UU ITE yang menyatakan bahwa setiap orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan atau mentransmisikan dan atau membuat dapat diaksesnya Informasi Elektronik dan atau Dokumen Elektronik yang memiliki muatan penghinaan dan atau pencemaran nama baik.

2. Pasal 27 ayat (4) UU ITE yang menyatakan bahwa setiap orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan atau mentransmisikan dan atau membuat dapat diaksesnya Informasi Elektronik dan atau Dokumen Elektronik yang memiliki muatan pemerasan dan atau pengancaman

Dalam UU ITE ini tidak dijelaskan secara spesifik mengenai *cyberbullying*, namun unsur penghinaan, pencemaran nama baik, pengancaman dan pemerasan dapat dimasukkan dalam ranah *cyberbullying*.

Sumber

Afrianzi Z., Wicaksono L., & Purwanti. (2018). Analisis *cyberbullying* pada peserta didik kelas viii smp negeri 13 pontianak tahun ajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(1).

Langos, Collete. (2013). *Cyberbullying, Associated Harm and The Criminal Law*. University of South Australia.

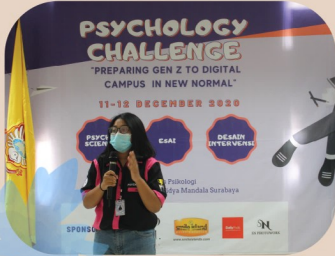
Navarro R.,Yubero S., & Larranaga E. (2016). *Cyberbullying Across the Globe: Gender, Family, and Mental Health*. Switzerland: Springer Publishing.

Rifauddin, M. (2016). Fenomena *Cyberbullying* Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan Khizanah Al-Hikmah*, 4(1).

Weber, N, L., & Pelfrey Jr, W, V. (2014). *Cyberbullying: Causes, Consequences, and Coping Strategies*. LFB Scholarly Publishing LLC

PSYCHALLENGE

Preparing Gen Z to Digital Campus in New Normal



Hai pembaca *PsyMagz*! Di tahun 2020 ini, beberapa kegiatan di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya diadakan secara daring melalui Zoom, termasuk acara *Psychology Challenge* yang diselenggarakan oleh BEM fakultas kita. Teman-teman, tahu *nggak Psychology Challenge* atau yang biasa disingkat *Psychallenge* memiliki serangkaian kegiatan apa aja sih?

Nah, bagi yang belum tau, *Psychallenge* merupakan lomba tingkat fakultas yang terdiri atas 3 cabang lomba. Lomba-lomba yang ditawarkan pun sedikit berbeda dengan tahun kemarin, meliputi lomba Desain Intervensi, *Psychoscience*, dan *Essay*. Nah pada tahun ini *Psychallenge* sedikit berbeda dari tahun sebelumnya lho readers. Jika tahun lalu di *Psychallenge* ada lomba debat, pada tahun ini cabang lomba tersebut digantikan oleh cabang lomba *Essay*. Eits, jangan sedih dulu, pada lomba *Essay* kali ini para peserta tetap bisa menuangkan gagasan pemikiran dan juga argumentasi namun berupa tulisan. Jadi, masih tetap seru kan acara *Psychallenge* tahun ini!

Dalam pelaksanaannya, acara yang dilaksanakan pada tanggal 11 dan 12 Desember 2020 ini juga mengalami beberapa kendala. Sebagian panitia yang seharusnya dapat datang ke kampus untuk mempersiapkan acara, secara tiba-tiba tidak bisa datang karena kondisi kesehatan dan kendala jarak. Masalah teknis seperti sinyal juga menjadi kendala dalam pelaksanaan acara ini. Namun, para panitia tak pernah kehabisan ide untuk mengatasi hal tersebut. Semua panitia pun saling membantu satu sama lain dan bersama-sama mempersiapkan rencana cadangan lainnya dan saling menggantikan tugas sementara bagi panitia yang tidak dapat hadir di kampus.





Sebelum masuk pada hari inti *Psychallenge*, pada tanggal 27 November 2020 diadakan *Technical Meeting* dan pembekalan Desain Intervensi oleh kak Angeline Pricinka Leoni Poppy P, yang merupakan alumni UKWMS sebagai pembicara. Kak Poppy membagikan ilmunya kepada peserta lomba Desain Intervensi agar para peserta dapat mempersiapkan diri dengan lebih baik. Pada hari pertama, *Psychallenge* dibuka dengan sambutan meriah dari MC, dilanjutkan dengan sambutan dari Dekan Fakultas Psikologi UKWMS, yakni ibu Florentina Yuni Apsari, sambutan dari bapak Happy Cahaya selaku Dosen Pendamping ORMAWA Fakultas Psikologi UKWMS. Oleh karena karya tulis essay telah dikumpulkan terlebih dahulu, maka *Psychallenge* di hari pertama ini langsung dilanjutkan dengan pelaksanaan lomba *Psychoscience*. Kemudian pada hari kedua, diadakan lomba Desain Intervensi yang dilanjutkan dengan *awarding* dan pengumuman para pemenang dari ketiga cabang lomba.

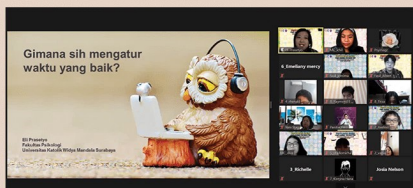


Kira-kira bagaimana *sih* acara yang menarik dan sangat bermanfaat ini bisa berhasil terlaksanakan? Menurut Ketua Pelaksana, Diva, selama persiapan panitia saling peduli dan saling *backup* satu sama lain terutama saat ada kendala sinyal. Keberhasilan acara ini juga dirasakan oleh salah satu peserta, menurut Anas (angkatan 2019), ia merasa senang mengikuti acara ini karena bisa mendapatkan pengalaman baru dan mengembangkan wawasan yang telah dimiliki. Wah, ternyata walaupun kegiatannya diadakan secara *online*, bukan berarti mengurangi ciri khas dan *benefit* yang didapat dari *Psychallenge* setiap tahunnya ya teman-teman! Kami tunggu partisipasi kalian tahun depan ya, pembaca *PsyMagz*! See u!

ABDIMAS 2021

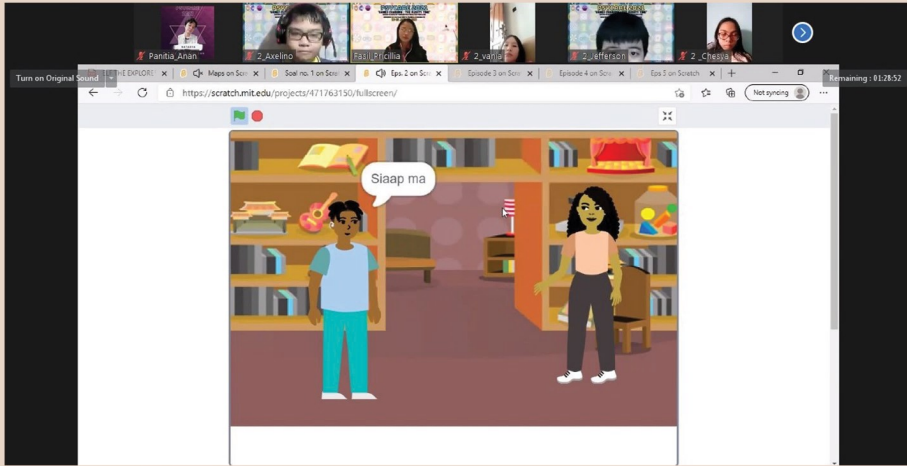
PSYCARE

Hi pembaca *PsyMagz*! Siapa nih yang punya teman dengan kebiasaan telat melulu setiap ada janji? Atau mungkin kalian sendiri nih yang hobinya menunda kerja tugas terus-menerus. Hal ini merupakan sikap yang buruk loh, apalagi jika kebiasaan ini sampai mengganggu keseharian teman-teman.



Nah, *Psycare* tahun ini mengambil tema *Time Management* untuk mengatasi hal tersebut. Ketua pelaksana *Psycare* 2021 yaitu Kak Serafino melihat bahwa para pelajar terutama siswa-siswi SMP yang baru beranjak dari bangku Sekolah Dasar harus melakukan pembelajaran secara daring. Tentunya, hal ini dapat menimbulkan masalah psikologis bagi mereka karena pembelajaran jarak jauh cenderung ditekankan pada pemberian tugas yang cukup banyak sebagai bentuk pantauan guru-guru pada progres belajar siswa-siswinya.

Kegiatan dari BEMF Psikologi ini diawali dengan *workshop* untuk keperluan rekrutmen fasilitator pada Desember 2020. Para fasilitator tersebut diberikan pembekalan terlebih dahulu pada tanggal 23 dan 27 Januari 2021. Nah pada kegiatan kali ini, panitia dan fasilitator *Psycare* 2021 melakukan serangkaian kegiatan *online* melalui *zoom* bersama para pelajar di SMPK St. Agnes Surabaya pada tanggal 29 Januari 2021 dengan puncak acaranya pada tanggal 30 Januari 2021. Pastinya *Psycare* 2021 ini sangat seru bagi peserta karena dilaksanakan dengan konsep *rally games* dan pastinya konten-konten yang berhubungan dengan *time management*.



Menghadapi jaringan yang tak menentu menjadi kendala yang membuat kepala para panitia cukup pusing dalam melaksanakan *Psycare* 2021 kali ini. Menurut salah satu panitia, menghadapi anak dengan kisaran usia 13-15 tahun memiliki tantangan tersendiri, terlebih bagi para fasilitator yang akan berhubungan langsung dengan siswa-siswi tersebut. Namun, pada akhirnya acara ini telah dilaksanakan dengan lancar dan dikemas dengan menarik. Melihat keberhasilan *Psycare* 2021 ini membuat para panitia dan fasilitator merasa puas dan bangga.

Tak hanya seru namun acara ini sangat bermanfaat bagi para peserta untuk mulai *manage* waktu dengan baik dan efektif. Bu Poedji selaku guru SMPK St. Agnes Surabaya berharap agar acara seperti ini bisa tetap dilaksanakan tahun depan. Nah, pembaca *PsyMagz* pasti bisa membayangkan betapa menarik dan bermanfaatnya *Psycare* 2021 ini *kann*. Oleh karena itu, jangan lupa untuk terus menantikan kegiatan lainnya yang tidak kalah menarik di periode selanjutnya!

POPCORNTIME



The Social Dilemma

Director: Jeff Orlowski

Writers: Davis Coombe, Vickie Curtis, Jeff Orlowski

Stars: Tristan Harris, Jeff Seibert, Bailey Richardson

Duration: 95 Minutes

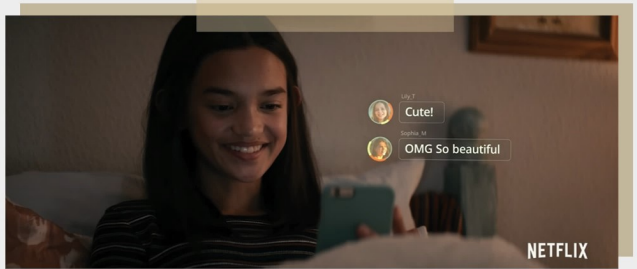
Release date: 9 September 2020

Film *The Social Dilemma* termasuk film dokumenter yang cukup panjang, yakni berdurasi sekitar 95 menit. Secara garis besar film ini bercerita tentang dampak negatif sosial media dan dunia maya. Segala hal negatif dari media sosial yang terlihat natural bukan sebuah "kecelakaan", tetapi memang telah didesain demikian. Para desainer dari berbagai platform media sosial memantau penggunaan dan mempengaruhi psikologis para penggunanya.

Film ini menampilkan wawancara dengan pengusaha sosial media saat mereka menyesali peran mereka dalam mengembangkan model industri yang mereka yakini pernah atau sedang bekerja di perusahaan-perusahaan teknologi informasi dunia, mulai dari mantan *Ethic Designer Google* (Tristan Harris), mantan direktur *Pinterest* (Tim Kendall), penulis buku tentang isu sosial media (Jaron Lanier) dan banyak lagi sosok dengan riwayat bekerja di perusahaan internet, seperti *Facebook*, *Twitter*, dan *Instagram*.

Kemudian terdapat juga beberapa aktor dan aktris yang bermain peran dengan tujuan untuk memperjelas gambaran seseorang yang terkena "sisi buruk dari teknologi informasi". Latar tempat dan suasana digambarkan oleh aktor dan aktris yang memerankan peran dalam sebuah keluarga di mana keluarga tersebut kecanduan dengan sosial media.

Film ini memperlihatkan beberapa sisi negatif penggunaan sosial media pada aspek kesehatan mental serta tingkat bunuh diri. Berdasarkan cerita yang ditunjukkan pada film tersebut, dilihat bahwa angka



bunuh diri meningkat karena adanya hiperealitas dalam perihal standar kecantikan.

Standar kecantikan menyebabkan seseorang untuk merujukkan dirinya agar dapat memenuhi standar kecantikan tersebut, dan menjadikan beberapa bagian dari masyarakat untuk saling berperang dalam mencapai “takhta” kecantikan dan cenderung menindas yang lain untuk meraih “takhta” tersebut, serta adanya *bullying* lewat komentar dari unggahan berupa foto maupun video yang diunggah oleh orang-orang yang “dianggap tidak mencapai standar kecantikan” dan dapat menyebabkan lemahnya *self-acceptance* atau enggan untuk “menyayangi” tubuhnya sendiri.

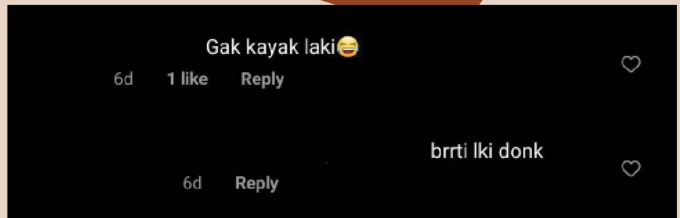
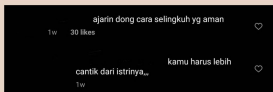
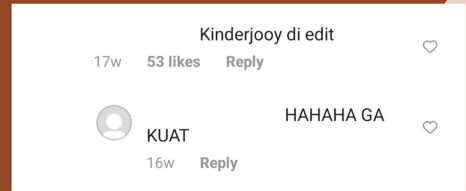
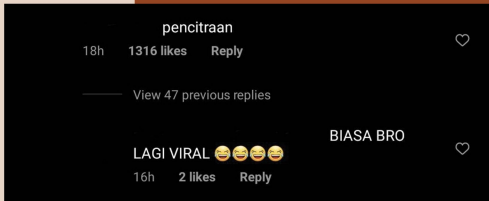
Film ini juga menceritakan tentang proses bagaimana algoritme diciptakan guna mempengaruhi aktivitas sosial media seorang remaja, bagaimana psikologis kita terpengaruh oleh kata “*typing...*”, juga tentang bagaimana kita berusaha sekuat tenaga menjauhkan diri dari kecanduan sosial media. Pada bagian akhir terdapat ilustrasi bagaimana sosial media menjadi sumber konflik dalam sebuah negara. Memang separah itu efeknya, bukan hanya menyerang individu.

Kemudian, film ini juga pada akhirnya memberikan solusi dan langkah kecil tentang apa yang bisa kita lakukan agar tidak menjadi produk dari sosial media, ditutup dengan *statement* dan pandangan optimis dari setiap narasumber. Narasumber juga menyebutkan bahwa tidak ada motivasi jahat ketika sosial media diciptakan. Setiap *founder* mengawali sebuah ide dengan kreativitas dan niat yang positif untuk perkembangan peradaban manusia. Namun, sistem yang dikembangkan ternyata telah berkembang dengan pesat dan akhirnya dimanfaatkan oleh pihak-pihak tertentu demi meraih keuntungan, meski harus mengorbankan kebenaran dan kode etik lainnya.

The Social Dilemma bukanlah film untuk kampanye anti sosial media, melainkan sebagai penggebrak untuk memberikan kita kesadaran dalam menggunakan sosial media dengan cerdas. Film ini merupakan *time capsule* yang mengandung kebenaran, mengantisipasi kemungkinan terburuk di masa depan ketika kebenaran tidak lagi memiliki definisi yang benar.

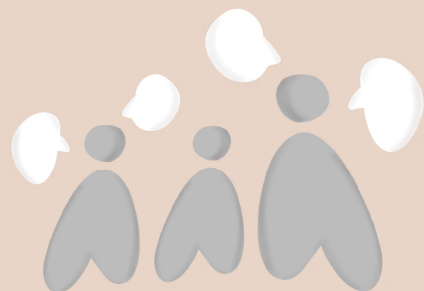
Sumber
<https://www.shannonharvey.com/blogs/blog/what-should-we-do-about-the-social-dilemma-a-netflix-film-review>
<https://www.innnayah.com/2020/09/review-film-netflix-social-dilemma.html>
https://www.researchgate.net/publication/345894437_Social_Dilemma_Dinamika_Industri_40_Internet_dan_Masyarakat_Informasi

POINT OF VIEW TOXIC NETIZEN ?



Hai *guys*, dalam bermedia sosial tentunya tidak terlepas dari yang namanya komentar. *Nah*, kalian pasti tidak asing kan dengan komentar-komentar diatas? Tentunya, komentar-komentar tersebut menuai pro dan kontra. Ada pihak yang setuju dengan komentar-komentar diatas karena dianggap sekedar bercanda, ada pula yang tidak setuju karena merasa bahwa komentar-komentar tersebut berlebihan bahkan menyakiti hati orang lain.

Menurut kalian, bagaimana pandangan teman-teman terhadap beberapa komentar diatas? Apakah teman-teman termasuk tim *#setuju* atau *#tidaksetuju* ? *Eitss*, tahan dulu! Sebelum kalian berpendapat lebih jauh, *yuk* kita pahami terlebih dahulu dengan cara menyimak artikel-artikel di halaman berikutnya. *Lets gooo!!!*





DIES NATALIS 2020

LOVE STORY



Hi pembaca *PsyMagz*! Tahu *nggak*, biasanya setiap ulang tahun Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya pasti diadakan *Dies Natalis*. Nah, *Dies Natalis* ini apa sih? *Dies Natalis* merupakan suatu peringatan atas hari lahir, oleh karena itu secara turun-temurun peringatan itu dirayakan dengan penuh syukur dan kebahagiaan. Tahun ini, fakultas kita merayakan *Dies Natalis* yang ke-22 lho! .

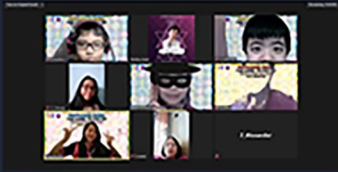
Nah, untuk *Dies Natalis* yang ke-22 ini, serangkaian kegiatan dilaksanakan mulai tanggal 02 Desember 2020 hingga 12 Desember 2020 dan meliputi kegiatan seperti *workshop* Abdimas, seminar *Psychology Fair*, *Psychallenge*, dan juga lomba Swakarya Mahardika. Wah, banyak ya serangkaian kegiatan *Dies Natalis* tahun ini. Kegiatan-kegiatan ini membuka banyak peluang bagi mahasiswa-mahasiswi yang ingin mengembangkan bakat minat mereka lho, dan semua kegiatan tersebut tentunya membuat *Dies Natalis* tahun ini menjadi semakin meriah dan tidak kalah dari tahun-tahun sebelumnya!

Nah, pembaca *PsyMagz*, di masa pandemi ini serangkaian acara *Dies Natalis* pun diadakan melalui *video conference Zoom Meeting*. Walaupun diadakan melalui *video conference*, semangat dari seluruh yang hadir masih begitu terasa lho, teman-teman! *Dies Natalis* tahun ini yang bertemakan *Love Story* memiliki cerita tersendiri dalam pembentukannya loh!

Menurut Pak Happy, tema *Love Story* tercipta dari gabungan tema-tema yang terdengar seperti cerita yang saling terkait. Pak Happy juga berharap semoga serangkaian kegiatan *Dies Natalis* tahun ini dapat menjadi batu pijakan bagi semua orang yang terlibat supaya dapat berkembang lebih lagi.



Ketua Pelaksana : Bapak Happy
Cahaya Mulya M. Psi., Psikolog



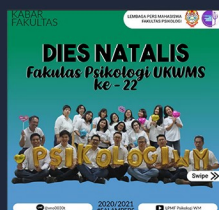
Dies Natalis kali ini diawali dengan pendaftaran serta pengumpulan karya Swakarya Mahardika serta *Psychallenge* yang berlangsung selama 10 hari. Disela-sela itu terdapat *workshop* Abdimas yang diadakan pada 04 Desember 2020. *Workshop* ini diadakan untuk para calon fasilitator Abdimas, sekaligus rekrutmen fasilitator untuk Abdimas *Psycare* 2021.

Kemudian, serangkaian acara *Dies Natalis* dilanjutkan dengan seminar *Psychology Fair* yang diadakan pada tanggal 05 Desember 2020 dengan tema "*Find The Power Behind Your Insecurity*". Menurut ketua pelaksana *Psychology Fair* yaitu Denise, tema ini diangkat sebagai tema seminar karena para panitia melihat *insecurity* masih menjadi salah satu masalah yang ada di kalangan kaum muda. Wah, keren banget ya temen-temen!

Di sisi lain, ada hambatan-hambatan yang ditemui dalam pelaksanaan *Dies Natalis* tahun ini. Para panitia sempat mengalami *misscom* dan kendala teknis saat berlangsungnya acara. Namun para panitia mampu untuk berpikiran dingin dengan tidak mengedepankan emosi negatif dalam menyelesaikan masalah, juga tetap bersikap terbuka dan saling memberikan solusi yang terbaik demi keberhasilan *Dies Natalis* tahun ini.

Menurut salah satu peserta *Dies Natalis* 2020, kemeriahan ulang tahun fakultas kali ini dibalut dengan kerinduan untuk saling bertemu, namun juga seru karena terdapat *games-games* yang semakin memeriahkan suasana acara ini.

Semua kegiatan tersebut tentunya memberikan kesan yang mendalam baik bagi para dosen, panitia, maupun peserta yang telah berpartisipasi. Semoga rasa rindu pada tahun ini bisa dilepaskan pada *Dies Natalis* tahun berikutnya ya. Sampai jumpa di *Dies Natalis* berikutnya ya para pembaca *PsyMagz*!

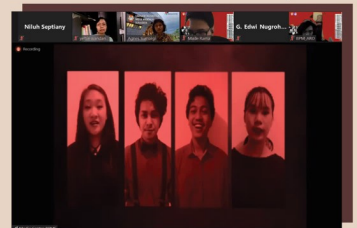


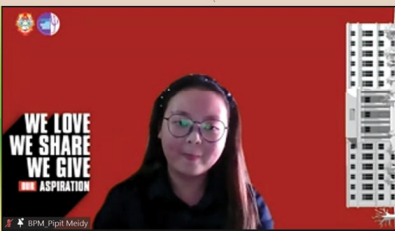
3W

We love, We share, We give
Our Inspiration

Hi pembaca *PsyMagz*! Tentunya kalian sudah tahu dong dengan acara *We Love, We Share, We Give* atau yang biasa kita singkat dengan 3W. 3W merupakan kegiatan yang menampung keluhan, masukan, kritik, dan saran dari mahasiswa ataupun dosen mengenai pelayanan sumber daya manusia di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya terutama pada Fakultas Psikologi.

3W kali ini mengusung konsep yang sangat unik lho teman-teman. Acara 3W kali ini terinspirasi dari sebuah serial televisi dari Spanyol yang berjudul *Money Heist* yang kemudian diadaptasi menjadi *Data Heist*. Nah, tema *Data Heist* yang dibubuhi dengan nuansa bioskop ini menjadi konsep dari acara 3W yang diselenggarakan oleh BPMF Psikologi. Mungkin kalian bertanya-tanya, apa sih *Data Heist* itu? *Data Heist* ini memiliki arti 'mencuri' data mahasiswa untuk kepentingan universitas, fakultas, ORMAWA, dan tentunya untuk para mahasiswa itu sendiri. *Eits* tunggu dulu, kata 'mencuri' ini memiliki maksud yang positif ya teman-teman. Dalam acara ini, BPMF mengumpulkan informasi dan data para mahasiswa yang nantinya akan digunakan untuk menentukan sekaligus memberi penghargaan bagi mahasiswa terfavorit dan teraktif di setiap angkatan.



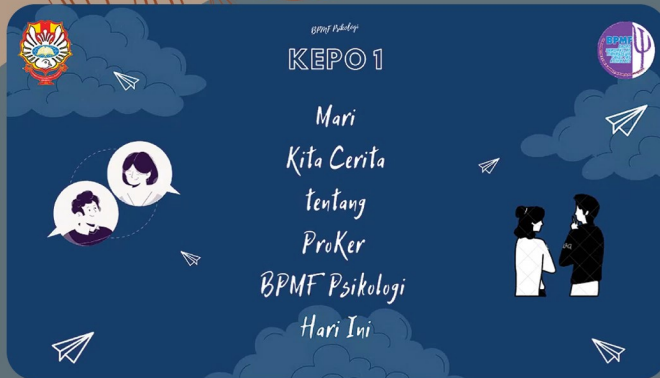


Acara 3W ini dilaksanakan secara daring melalui Zoom pada 20 Februari 2021 dan dengan adanya bantuan dari beberapa panitia yang datang ke kampus untuk mendukung kelancaran acara. Nah, teman-teman pada penasaran kan, apa saja sih serangkaian kegiatan dalam acara 3W tahun ini? Tabitha, angkatan 2019, selaku Ketua Pelaksana 3W berharap acara tahun ini bisa lebih baik dari tahun-tahun sebelumnya. Acara 3W kali ini diisi dengan berbagai kegiatan yang lebih variatif seperti Kipres (Kita Mengapresiasi), pengenalan program-program BEMF dan LPMF Psikologi, serta dimeriahkan oleh pertunjukan dari *Psycoustic* dan *Psyber*. Dalam acara ini BPMF juga memberikan kesempatan untuk menyampaikan apresiasi ataupun aspirasi yang ditujukan pada tingkat universitas (BAAK dan BAU) dan kemudian pada tingkat fakultas meliputi dekanat, beberapa dosen, TU, serta ketua dari BEM, LPM, dan BPM.

Seluruh kegiatan diatas tentunya sangat dirasakan manfaatnya oleh para peserta yang hadir. Melalui acara ini, para peserta bisa mengetahui kesulitan yang terjadi dan juga mendapatkan informasi lebih mengenai beberapa divisi/ pengurus di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya baik pada bidang akademik maupun non-akademik. Tak hanya seru, namun juga ada perasaan bangga dari panitia 3W karena acara kali ini dapat berjalan dengan lancar baik dari persiapannya hingga pelaksanaannya. "Apapun yg kita lakukan niatkan dalam hati, lakukan dengan cinta maka hasilnya akan bermakna", ungkap Tabitha selaku Ketua Pelaksana 3W.

Nah, itu dia serangkaian kegiatan 3W tahun ini. Semoga tahun depan, BPMF Psikologi UKWMS dapat menyajikan acara yang lebih baik lagi dan informasi yang ada dapat tersampaikan dengan tepat. Sampai jumpa dan tetap semangat ya teman-teman!

KEPO 1



Hi guys! Kali ini BPMF Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya mengadakan acara yang sangat menarik *nih...* Acaranya adalah KEPO 1 atau Know Every Program of ORMAWA 1. Acara ini bertujuan untuk *sharing* cerita tentang program masing-masing ormawa dan evaluasi tengah periode.

Tema yang dipilih untuk tahun ini menarik *nih guys!* Tema yang dipilih berasal dari film Indonesia berjudul 'Nanti Kita Cerita tentang Hari Ini' yang dirombak menjadi 'Nanti Kita Cerita tentang ORMAWA-Ku Hari Ini'. Acara tahun ini juga memiliki sesi yang menarik *loh*, yaitu sesi C.O.K. *Eits*, jangan berburuk sangka dulu, C.O.K disini berarti Cerita ORMAWA-Ku. Dalam sesi ini, anggota ORMAWA dan anggota panitia lepas dapat mengirimkan cerita ORMAWA mereka masing-masing yang nantinya akan dibacakan oleh salah satu anggota BPMF Psikologi yaitu Tobby Setiawan.

Ketua pelaksana dari acara KEPO 1 ini adalah Ariel Benny atau lebih akrab dipanggil Ariel dan ia baru pertama kali menjadi ketua pelaksana *loh!!* Awalnya Ariel mengalami kesulitan karena baru pertama kali menjadi ketua, namun ia dapat mengatasi kesulitan ini karena didukung oleh tim BPMF. Walaupun sempat mengalami kesulitan tetapi acara ini berjalan dengan lancar dan pastinya menarik minat mahasiswa.

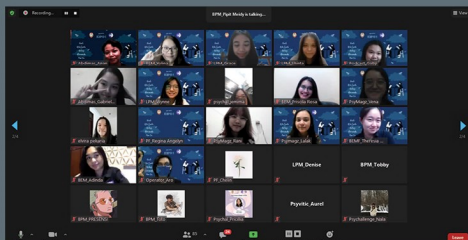
Thierry Massaro, salah satu sie acara dari KEPO 1 menyampaikan pendapatnya tentang acara ini. Katanya, "Jadi sie acara itu keren, karena banyak orang yang bilang menjadi sie acara itu sulit dan bisa membantu dalam belajar mengatur acara secara langsung". Sebagai bonus, Thierry bisa pergi mengunjungi kampus untuk mengurus acara secara langsung.

Thierry mengaku bahwa dia merasa takut jika acara ini gagal karena baru pertama kali menjadi sie acara. Disisi lain, ada tantangan baru yakni membuat *rundown* acara. Saat itu internet di kampus kurang mendukung, tapi untungnya solusi untuk masalah ini dapat ditemukan sehingga acara dapat berjalan dengan lancar. Thierry juga berharap semoga teman-teman mahasiswa lebih mengenal program-program yang diadakan oleh ORMAWA fakultas.

Selanjutnya, ayo kita lihat pendapat dari peserta acara KEPO 1 ini! Margaretha salah satu peserta KEPO 1. Ia mengatakan bahwa setelah mengikuti acara ini, ia menjadi tahu tentang apa itu KEPO 1, tujuan diadakannya acara ini dan tentunya menjadi lebih tahu tentang ORMAWA. Dengan mengikuti acara KEPO 1 ini, para peserta mendapatkan poin keaktifan. Salah satunya menurut Dita, ia mengungkapkan bahwa ia merasa senang karena mendapatkan poin. Nah, kedua peserta ini juga mengatakan bahwa acara KEPO 1 ini bukan hanya mengutarakan pendapat namun juga evaluasi program kerja yang ada, sekaligus mendengarkan cerita pengalaman mengikuti ORMAWA dari teman-teman.



Ada juga nih... Pesan dan juga harapan dari Ketua Pelaksana KEPO 1 "kedepannya ORMAWA harus lebih kreatif seiring berjalannya waktu dan dari kreativitas ini harusnya bisa membuat acara-acara yang dapat diterima oleh teman-teman nantinya. Untuk panlep dan ORMAWA semangat terus! Karena pasti capek ngurus tugas kuliah dan ngurus ORMAWA sekaligus, jangan kapok join ORMAWA karena ikut ORMAWA ini bisa jadi investasi kedepannya untuk membangun diri yang lebih baik lagi. Angkatan 2020 jangan malu-malu harus berani bicara saat rapat atau nanti saat ada acara. Untuk semuanya teruslah berkembang, mau belajar lagi sebaik mungkin karena aku yakin kalian bisa lebih. Mari kita semangat terus dan jangan pernah berhenti belajar!"



FLASH

t i

Hi, pembaca *PsyMagz*! Nggak terasa ya, sudah setahun lebih kita semua *nggak* bisa ke kampus untuk kuliah *offline* karena semua kegiatan dialihkan menjadi *online*. Sekarang pun, keadaan masih belum memungkinkan untuk kita semua bertemu secara tatap muka. Kalian kangen *nggak sih*, sama masa-masa sewaktu kita masih bisa berkegiatan di kampus tanpa perlu khawatir dengan adanya virus COVID-19? Pasti kangen *dong ya*! Kalau gitu, yuk kita *flashback* dulu mengenang masa-masa kegiatan di kampus kita sebelum pandemi!



PARKIRAN DEPAN

First stop, tebak deh ini di mana. Yap, ini adalah *parkiran* depan kampus kita! Kalian ingat *nggak*? *Nunggu* hujan berhenti, apalagi kalau ada anginnya Surabaya Timur. Alhasil betah deh *nunggu* di kampus, atau dalam kata lain maksudnya *kejebak* hujan sampai *nggak* bisa pulang *hahahaha!*



KOLAM IKAN

"Ayo kumpul-kumpul yuk!" "Ayo! Di mana ya enakya?" "Udah, di kolam ikan aja". Nah, ini *nih* yang disebut-sebut kolam ikan. Kolam ikan ini merupakan salah satu *spot* kumpulnya anak-anak WM Pakuwon sewaktu istirahat!

BACK

m e

KANTIN



Bisa tebak *nggak*, itu apa? *Author* kasih *clue* deh! Tempat ini merupakan *spot* yang paling rame sewaktu istirahat dan pastinya paling kita *kangenin* di kampus. Apalagi kalau bukan kantin! Bayangin aja dalamnya, ada *Eggbowl*, *Nawang Becik*, *Crepes*, dan makanan-makanan lain yang bikin *ngiler*. Walau kita sekarang hanya bisa lihat di luarnya aja, yakin deh nanti kita bakalan bisa makan dan *ngomongin* tentang kuliah sama teman-teman kita secepatnya

MESIN ATM

Kalian tim BCA atau tim Mandiri *nih*? Tapi serius, kalau sudah hari-hari terakhir bayar kuliah, biasanya dua ATM ini pasti rame. Namun sayang, ATM di kampus sekarang lagi *nggak* bisa beroperasi. Tapi uang jajan kalian tetap beroperasi *kan ya hahahaha*?



GEDUNG ATRIUM DAN FUNCTION HALL



Nah ini *nih*, salah satu gedung yang terkenal di kampus WM Pakuwon. Kalian sudah pernah masuk gedung "*Avenger*"-nya WM Pakuwon belum *nih*? Buat yang sudah, bagus banget *nggak sih* :(Semoga keadaan sekarang bisa cepat membaik ya, supaya kita bisa *tour* di *dalem*, *nggak* cuma lihat dari luarnya aja.

Nah, sekian *flashback* di kampus tercinta kita! *Gimana nih*? Semoga rasa rindu kalian terobati *yah* setelah ini! *Yuk* kita berdoa supaya kita bisa secepatnya kembali belajar di kampus dan bertemu dengan para dosen maupun teman-teman kita. Sampai jumpa dan sampai ketemu di kampus pembaca *PsyMagz*!

TIPS N TRICKS

Internet menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2021) adalah jaringan yang menghubungkan antar komputer atau perangkat elektronik yang terorganisasi di seluruh dunia melalui satelit. Internet bisa menjadi media pengganti proses berinteraksi dengan sesama dan semakin marak digunakan dengan adanya perkembangan teknologi dan juga pembatasan selama pandemi COVID-19. Nah, untuk mengetahui lebih dalam mengenai bermedia sosial yang baik *psymates* mendapat saran nih dari salah satu dosen di Fakultas Psikologi yang akrab dipanggil

Bu Mida yang menekuni bidang *cyberpsychology*

Mencegah menjadi Pelaku Cyber Bullying

- Memiliki *self-respect* supaya tidak merasa *insecure* dan menjadi pelaku karena merasa "sebelum diperlakukan buruk maka individu tersebut berperilaku buruk supaya tidak menjadi korban"
- Mengedukasi orang di sekitar kita supaya tidak menjadi pelaku *cyberbullying*
- Memiliki perasaan nyaman dengan diri sendiri
- Belajar untuk bersyukur sehingga tidak *insecure* melihat kondisi orang lain
- Mencintai diri sendiri
- Belajar mengembangkan empati

Terapkan *Stop Think Do*. Berhenti (*stop*) sejenak untuk berpikir (*think*) sebelum melakukan *posting* (*Do*) pada akun orang lain. Pastikan dengan bijak apakah *posting* kita bebas dari tindakan *cyberbullying*

Mengatasi Cyber Bullying pada Penyintas yang mengalaminya

- Mencari bantuan atau menghubungi orang yang dipercaya jika keadaan tersebut sudah mengganggu kondisi mental dan fisik kita (teman ataupun profesional).
- Mengembangkan *self-esteem*
- Membentengi akun media sosial melalui pengaturan tentang privasi
- Mengembangkan kemampuan literasi digital dan memiliki etika baik tentang penggunaan internet supaya tidak melakukan hal yang merugikan diri sendiri yang akhirnya bisa berujung pada *bullying* di dunia maya
- Memberikan *support* pada penyintas *cyberbullying*
- Mengedukasi orang di sekitar kita supaya terhindar dari situasi *cyberbullying* serta tidak menjadi pelaku *cyberbullying*
- Terapkan *Stop Think Do*. Berhenti (*stop*) sejenak untuk berpikir (*think*) sebelum melakukan *posting* (*Do*) apapun di media sosial agar *posting* kita bukanlah sesuatu yang bisa berujung pada situasi *cyberbullying*

Nah, *psymates* bisa menerapkan cara-cara di atas dalam bersosial media sehingga mampu mencegah dan menghadapi *cyberbullying*.

"Jika ingin bermedia sosial terapkan **Stop Think Do**"

DΦLab

Reminder

Be unique, hit delete, and smile.

Close

Options

Follow Our Social Media!



Ormawa Psikologi UKWMS



@Vno030t



@lpmfpsikologiwm



LPM Psikologi UKWMS